



根菜サラダ

考案者：松本 千怜 さん

松本さんのアピールポイント

食べごたえがあって満腹感がえられます。
食物繊維がたくさんとれます。

材料 1人分(g)

大根	50	A	マヨネーズ	……	小さじ1
ごぼう	20		だし割しょうゆ	……	小さじ1/2
人参	10		酢	……	小さじ1/2
レンコン	25		すりごま(白)	……	小さじ1
水菜	5		ガーリックパウダー	……	少々
冷凍枝豆	……		塩	……	少々
ツナ缶	20		こしょう	……	少々

作り方

- ①大根、ごぼう、人参は千切り、れんこんは短冊切りに切って、ゆでて冷ます。
- ②水菜は食べやすい大きさに切る。枝豆は凍ったまま茹でて、さやから取り出す。
- ③Aを混ぜ合わせておく。
- ④①、②とツナを③、すりごまで和える。
ガーリックパウダー、塩、こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、枝豆を散らす。

エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	食塩相当量(g)
135	6.5	6.6	74	1.5	0.8